

Советы доктора Пилюлькина

Железо, дефицитная анемия



К огромному сожалению, за последние 5 лет на 43% выросло количество гематологических заболеваний у детей. При этом первое место занимает анемия - нехватка железа приводит к железодефицитной анемии (ЖДА). Она составляет 80% от всех анемий, то есть является самой распространенной из их числа. Сегодня данное заболевание встречается у 50% детей младшего возраста и более чем у 20% ребят старшего возраста. Среди причин недостатка в организме железа могут быть его плохое усвоение при заболеваниях желудка, кровопотери, например, в связи с небольшими, но частыми или длительными кровотечениями при геморрое, язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки. Снижение железа происходит и тогда, когда оно поступает в организм с пищей в недостаточном количестве. Чаще всего это встречается у людей, которым требуется много железа. Среди них – дети и подростки - растущий организм. На любой стадии железодефицитной анемии анализ крови выявляет снижение уровня гемоглобина и эритроцитов.

К продуктам, с высоким содержанием железа, относятся: говяжий язык, мясо кролика, индейки, курицы, говядина, печень, яйца, белые грибы, гречневая крупа, бобовые, какао, шоколад, зелень, персики, абрикосы, слива, изюм, чернослив, яблоки, свежее выжатые фруктовые соки и мед. Однако при выборе рациона при ЖДА следует ориентироваться не просто на общее количество железа в продуктах, а на его усвояемость. Так, из животной пищи (мяса, печени, рыбы) железо всасывается гораздо интенсивнее, чем из растительной. Лучше всего оно усваивается из рыбы, говядины, телятины и других видов мяса (11–22%), тогда как из бобовых и кукурузы – 3–7%, а из муки, фруктов, риса и шпината – 1–3%. И вкусно, и полезно. Лучшему усвоению продуктов с высоким содержанием железа способствует их сочетание с пищей, богатой витамином С. Основным источником получения данного витамина в натуральном виде является сырая растительная пища. Особенно много его в сладком красном перце, белокочанной капусте, помидорах, листьях салата, зелени, черной смородине, шиповнике. Можно смело утверждать, что порция мяса с овощами – это не только сытная, но и очень полезная еда. Прекрасно восполняют дефицит железа: – красная говядина со свежей капустой, огородной зеленью и сладким красным перцем; мясо с макаронами и томатным соусом; мясо с картофелем; куриная грудка с брокколи, сладким перцем и помидорами; свежие фрукты с изюмом. Если есть уверенность в высоком качестве говяжьей печени и ребенок не страдает аллергией, то он может употреблять и этот продукт. Всасыванию железа в кишечнике в значительной степени способствуют фрукты (особенно яблоки), морсы и натуральные соки, которые насыщены аскорбиновой, яблочной, янтарной и другими органическими кислотами. Многие достоинства свежей сливы, особенно противоанемические свойства, сохраняет приготовленный из нее натуральный сок (в 1 стакане содержится 3 мг железа).

Существуют также продукты, которые противопоказано соединять с железосодержащей пищей. Это так называемые связыватели железа, которые

препятствуют его всасыванию. *Сюда относятся чай и кофе. Их можно употреблять за час до еды или через час после нее.*

Всасывание, усвоение и обмен железа, как и процессы кроветворения, в значительной мере определяются такими микроэлементами, как кобальт, медь, цинк, марганец и др.

Кобальтом богаты печень, почки, молоко, бобовые, зерновые, крыжовник, черная смородина, малина, абрикосы, вишни, груши и свекла.

Медь имеется в больших количествах в крупах, бобовых, грибах, землянике, черной смородине, арбузах, хрене, печени и говядине.

Цинк – в дрожжах, печени, почках, легких, говядине, сырах, бобовых, грибах и яйцах.

Марганец содержится в крупах, бобовых, петрушке, укропе, щавеле, шпинате, свекле, тыкве, малине и черной смородине.

Травы, плоды и мед при железодефицитной анемии рекомендуются фитосборы из трав и плодов, богатых железом и аскорбиновой кислотой (а это уже упомянутый витамин С). Это высушенные плоды шиповника и черной смородины, отвары или настои из которых следует принимать по 1 стакану 3 раза в день. Можно также использовать отвары из листьев черной смородины, земляники, череды или крапивы.

Издавна при лечении ЖДА рекомендовался мед. Он содержит 40–60% фруктозы, которая улучшает всасывание железа в кишечнике. В меде много микроэлементов и биологически активных веществ. Следует использовать темные сорта меда, поскольку по сравнению со светлыми они содержат больше железа в 4 раза, меди – в 2 раза, марганца – в 14 раз. При пониженной кислотообразовательной функции желудка мед нужно употреблять непосредственно перед едой. Если же данная функция желудка повышена, то за 1,5–2 часа до еды. Комплексное воздействие Профилактика железодефицитной анемии должна быть многокомпонентной. Можно предотвратить ЖДА, включив в ежедневный рацион продукты с высоким содержанием железа.

Кроме того, при наличии достаточных показаний врач обычно назначает железосодержащие препараты.

Будьте здоровы!